



سمینار سراسری میکروژه روزه داری و سلامت - ۳ تیرماه ۱۳۹۴

اصول علمی تغذیه سالم در وعده افطار

دکتر رزا زاوشی: دانشیار گروه تغذیه

دکتر مصطفی نوروزی: دانشیار گروه تغذیه

آدرس: دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی قزوین

مقدمه: بعد از حدود ۱۶ ساعت گرسنگی کشیدن در وعده افطار میبایست نیازهای غذایی و مایعات بر طبق اصول علم تغذیه مرتفع گردد.

هدف: با هدف پاسخ دهی به این سوال که در وعده افطار اصول تغذیه بر اساس کتب مرجع علمی روز دنیا چیست؟

روش کار: در بین کتب علمی و مرجع روز دنیا برای علم تغذیه پاسخ به هدف مورد اشاره.

یافته ها: به علت آنکه قبل از افطار بدن حدود ۱۲ ساعت گرسنه بوده است و مقدار ذخائر قند خون بدن که تنها غذای اختصاصی سیستم مغز و اعصاب است کاهش یافته، بنابراین باید در وهله اول قند خون افزایش یابد. بهتر است افطار با یک استکان شیر گرم و خرما شروع شود. در مقایسه خرما و عسل با شیرینی های مرسوم در افطار مثل زولبیا و بامیه می توان گفت که ارزش غذایی خرما و عسل بسیار بالاتر از آنهاست. زیرا علاوه بر مواد قندی طبیعی که دارند، حاوی انواع ویتامین های مختلف و مواد معدنی مورد نیاز بدن هستند. خطرات آلودگی شیمیایی زولبیا و بامیه به خصوص در زمان غوطه ور شدن آنها در روغن معمولاً از کنترل ما خارج است. باید توجه داشت که مصرف بیش از حد شیرینی ها حتی خرما و عسل هم در افطار توصیه نمی شود. زیرا مانع صرف شام کامل شده و از طرف دیگر شیرینی اضافی در بدن تبدیل به چربی میشود و ممکن است خطر چاقی و افزایش وزن را داشته باشد. مصرف حلیم در افطار به شرط نداشتن نمک و یا چربی زیاد و در حد اعتدال اشکالی ندارد. مصرف آش و سوپ های تند و پرادویه در افطار ممکن است اثرات سوء بر دستگاه گوارش داشته باشد و توصیه نمیشود. در صورت مصرف سبزی در این ایام، انجام ۵ مرحله ضد عفونی ضروری است.

در مورد سایر مواد غذایی مورد توصیه برای افطار میتوان توصیه کرد که بدن در طول شبانه روز می بایست حدود ۸ لیوان آب ویا مایعات دیگر دریافت کند تا با تصفیه بهتر از کلیه ها موجب سلامتی کلیه ها و همچنین دفع سموم بدن شود. کم آبی بدن موجب تاثیر منفی در کلیه ها و احتمال عفونت و سنگ سازی می شود، بنابراین مصرف مایعات بین افطار و سحر در حد ۸ لیوان و یا بیشتر توصیه می شود. توجه بفرمایید که مایعات فقط آب آشامیدنی نیست. انواع سبزی ها و میوه ها مثل هندوانه، خربزه، گوجه، خیار و یا چای کمرنگ، شیر و سوپ حاوی مقدار آب بسیار بالایی هستند که آب موجود در این مواد غذایی نیز تامین کننده جزیی از مایعات مورد نیاز روزانه محسوب می شود. ضمناً از آشامیدن آب و نوشابه های سرد در شروع افطار باید خودداری کرد. بهتر است که از مصرف قهوه و چای پر رنگ به علت مدر بودن که باعث دفع آب بدن می شود، نیز پرهیز شود. در صورت علاقه به مصرف دوغ، ترجیحاً در منزل تهیه شود، زیرا دوغ های صنعتی دارای نمک و گاز بالایی هستند. مصرف نوشابه های گازدار به منظور رفع عطش در سحروافطار توصیه نمیشود، زیرا ضمن تخلیه کلسیم بدن و پوکی استخوان باعث افزایش تشنگی نیز میشود. علاوه بر آن یک لیوان نوشابه معادل مصرف ۱۰ حبه قند، چاق کننده است.

غذاهای پروتئین دار توصیه شده در زمان افطار توصیه میشود. به منظور داشتن نیروی کافی جسمی و فکری در طول روزهای ماه مبارک رمضان مصرف شیر، نان، پنیر، تخم مرغ آب پز، شیر برنج و سوپ های سبزیجات، ماهی، گوشت های قرمز و سفید و مصرف گردو در حد اعتدال در زمان افطار توصیه می شود. بین افطار و سحر از ۵ گروه مواد غذایی شامل نان و غلات، میوه، سبزی، شیر و فراورده های آن و گوشت به طور متعادل و متنوع استفاده شود.

نتیجه گیری: مصرف مواد قندی، مایعات، مواد پروتئینی، لبنیات و سالاد و عدم مصرف نوشابه های گازدار در وعده افطار توصیه میشود. شیرینی طبیعی خرما و عسل جایگزین مناسبی در مقایسه با قند های تصفیه شده و شکر میباشد.

کلید واژه ها: روزه داری، تغذیه سالم، وعده افطار